2019.2.23 配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】

https://www.cl-shop.com

a(マリア)

企画・制作/シティライフ株式会社 〒290-0022 市原市西広550



世界のタイヤとカー用品 イヤのダイリン



れた『異文化交流 ノ国分寺公民館で開催さ 2020年に開催予定の ルウェーとイギリス』。 くの訪日外国人が県内に 東京オリンピックでは多 月20日间、 市原市立 ウェーから来日。 とを学んでいる。「ノル 内の英会話教室で英語講 学に進学するためノル 師を務めながら日本のこ 年の4月から都内の大 浦安市 係はとても良好で穏やか 逆に太陽がほとんど昇ら 陽の沈まない夏の白夜、 ない極夜という現象に長 んは自国を紹介する。太

われた同講座には市内か 50人以上が集まった。 を向けることを目標に行 宿泊することが予想され 世界の色んな国に目 さんは M a r クやスウェーデンと融合 ウェーは王国で、王様が 支配されたり、デンマー 県があります。ドイツに 半島の北に位置し、 たりした歴史をもちま ます。スカンジナビア 現在は隣国との関 19 の 温は低く、 どの栽培には適してい 少の違いはあるものの気 ウェー。緯度によって多 期に渡り見舞われるノル

野菜や果物な

まっていきます。

ネガティブな影響が広

サイトカインが全身へ伝わ

歯周病から他部位

0436.21

1265

宮歯科診療室

内の炎症から血流にのり

を募集しております。

流に入り、もしくはポケッ

この細菌がポケットから血

幼稚舎では、栄養士さん・

ています認可保育園

★小宮歯科診療室と隣接し

盟補助さん・保育士さん

歯周病になると常に口腔

また首都のオスロの人口 も例外ではないでしょう。 だろうか。「養殖で有名 と聞いて一番有名なのは に輸出されていて、 ンのほとんどが海外向け なフィヨルドからサーモ やはりサーモンではない その代わり、ノルウェー 日本

びガーデニングアドバイ フコーディネーターおよ 在住の歯科医でありハー に発表した。 第2部では、 -の長谷川良二さんが 市原市内 ます。 ても、こだわりがありま た、日本と同様に島国の イギリスは自国への意識 紅茶ひとつにとっ とても愛してい

5分の1を占めます。新

は100万人で、国内の

しいものと古い物が融合

した町で、私も3年ほど

ることでも知られている。 国です」と終始楽しそう 凄く変化します。素敵な ど教育支援は手厚い。「ノ 日本と比べて物価は割高、 けれど、季節によって物 寒い、暗いかもしれない ルウェーの最初の印象は れば学費がすべて無料な 税率も高いが、公立であ 題に大きく力を入れてい 力発電に頼るなど環境問 したり車の通行量を減ら したり、発電はすべて水 懐っこかったですね。ま 春夏は行ったことがあっ ガーデニングが魅力的で、 チャーというところです。 そして、「庭に来る鳥も人 だったので直接見て勉強 たんですが、 ギリスの北部にあるサッ 露した。「訪れたのはイ はすべて手造りだとか。 丁寧に飾られたガーデン メンの花が咲き誇るなど、 したかったんです」と話 写真を映す。シクラ 冬は初めて

な問題だ。 はバスの燃料をバイオに ノルウェーで 登場。 たイギリスでの体験を披 年末年始で渡航

講師のマリアさん、長谷川さん

の関連が明らかになってき

いきましょう。

の歯周病と他の慢性疾患と

歯周病を正しく治療して

典型的な慢性炎症である

慢性炎症の代表格

(12)

性炎症は万病のもと周病と全身との関連:

任給はどれくらい?ペ 位底には慢性炎症がありま ようにすべきなのです。 来るだけ慢性炎症を無く 健康に長生きするには

、「私が興味 エアコン(家庭用•業務用) 浴室 トイレ ガラス 他

ウェーでも最も古く、バ

イキングで有名だとか。

のトンスベルグはノル

できているというホテル

します。

政治的な画では

あって参加したのですが

を知っていますか」、「北

られた。「すべてが氷で

質問、および感想が寄せ

サーミ人はロシアやフィ

も迫り、8歳の女児と参

買える?」など実生活に

ボトルの水はいくらで

ノルウェーだけでなく

ンランドなど他国に存在

した母親は、

マリアさんが生まれた町

化は全世界にとって深刻

とはいえ、現代の温暖

ルウェーにいる先住民族

についてどう感じますか

い声が上がる。「高卒の初

は少なくなかった。(松丸)

る英会話からは時折、

すか」、など。また、「つ

調理して食べているんで

が堪能な参加者は多く、

ウェー

幅広い世代の中、

戸惑うことなく発せられ

の人は、サーモンをどう

んですか」、「ノルウェー

います」と回答した。

うだった。ちょっぴり日

たと思います」と満足そ

本から離れている国だが、

は極寒で、現地の人々は

マイナス10度でも身体が

オーロラを作りだす環境

また大空に流れる雄大な

は、夏に海には入らない

の方に住んでいる人達

るようですが、私は大切

きるのでいい刺激になっ

ナどもも英会話が少しで

政府も色々考え始めてい

崖、ブレーケストーレン。

の観光客が訪れるという

参加者たちからは多くの

んの話を聞き終えると、

は、

マリアさんは「今は

マリアさんと長谷川さ

という斬りこんだ質問に

首都の夜景や毎年3万人

写真が次々と映される。

に続き、風景や食べ物の

というマリアさんの言葉

スや博物館もありますね」

住みました。オペラハウ

の声を聞かせて

見積り無料!土日祝もOK!近隣~遠方までお気軽に!!



市原姉崎店 市原市松ヶ島47-6 TEL.0436-63-6323 👪 万一の責任補償! おそうじ本舗 🎉素 🦠



五井店 ☎24-3219 八幡店 ☎41-2610 市原市八幅1618-5 市原市五井東1-14-1 【営業時間】 枝素 丸一 AM9:00~PM8:00

1名様

※ご予約時にクーボンご利用の旨をお伝えください。

※金·土·祝前日除くご利用に限ります。



疾患・代謝系疾患・免疫性

悪性腫瘍・循環器系

深い病気はいろいろあり

また、慢性炎症と関わり

患・消化器系疾患・神経

性疾患などの多くの病気の

診療 時間

月·火·金/9:00~19:00 9:00~17:00

26

6

☎0436-21-1265

五井駅 華州 ケット マリンホテル◆ 。豐倉園 (白金通り) ₽あり

査定に

伺います!!

(物件により多少お時間をいただく場合があります。)

余計なコストはいただきませんので 安心してご依頼ください。(秘密版守)





信用と実績のある 市原田園ホームの

グループ企業です



【久松本店】◆市原市内無料送迎バス有り◆ 市原市五井中央西3-8-13 P40台有

☎0436-22-0586

http://www.hisamatu.jp

ご宴会80名様迄OK

お住替えも含めて

市原市では「いちはら市民特派員」を10人程度募集中です。

市内の話題や魅力的な風景などを取材し、取材記事を月に1件以上メールで市に提出。提出され た記事は、広報いちはら、いちはら市民特派員フェイスブック、市ウェブサイトなどで紹介し ます。また、月に1回程度市が主催するミーティングに参加していただきます。

- 4月1日~2020年3月31日まで
- 取材に係る交通費相当として 月3,000円
- ■応募資格 市内に在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 2月28日 (木) まで ■応募期間

圖応募先

郵送又は持参又はメールで ※3月中旬に面接を行い決定します ■応募方法

所定の応募用紙で市原市役所シティプロモーション推進課まで

〒290-8501 市原市国分寺台中央1-1-1 市原市役所 シティプロモーション推進課 電話:0436-23-9821 eメール:citypromotion@city.ichihara.lg.jp



- ●在宅ライター(出社の必要はありません)
- 経験者優遇、未経験者OK(ただし、取材・文章力の基礎は必要です)
- ●PCとデジカメがあり(FAXもあればなお良いです)、自家用車で取材に行ける方
- 取材する事柄やジャンルは選べません。こちらから依頼いたします。
- ●市原市、長生・いすみ・山武地域のエリアで、関心のある方
- 出来高制 面接時に委細面談

まずは履歴書(写真貼付)と自己PR文(約400字)を下記住所まで送ってください。 折り返し、こちらから連絡を致します。

く生きて

いる方、



〒290-0022 市原市西広550 シティライフ・ライター募集係まで

シニア世代。 読者の皆さんの周りに ージが変わっ かつてのシニアとは てきた今 高齢者と

とへの挑戦を試みて

自分らしく前向きに明る

のの価値観やライフスタ 題となっているアクテ に意欲的である元気なシ 生涯現役志向で自分な 仕事など様々 な活動

のこだわりを持ち、 こで、多くの方々の励ィライフでご紹介する ます。





¥346,300

ゴリラっぽい方の**うっほです。**

1月末遂に流行りに乗ってインフルエンザになってしま

本厄の歳でも有ります。参りました。暦の上では2月4: 方が効果的だ 日から「立春」という事で旧暦の正月、今年の僕は正に病: み上がり、2月からスタートした感じになりました。

仕事もライブもお休みせざるを得ず家から五日間一歩も: 防にはなら 出ずに、汗をかいては水分補給を繰り返し、人間スプリン クラーと化してTシャツー日5枚は交換して「寝るだけな のにお気に入りのTシャツを着ざるを得ない」オシャレを 楽しみながら菌と戦っておりました。何処から移ったのか わかるはずもないので、自分の風邪予防対策(毎日マスク 帰宅時うがい手洗い)はザルだったなと反省しています。 お医者様が言うには「飲みうがい」と言うのが効果的だ

住所・氏名・年齢・職業・好きなお笑い芸人を書いて ハガキ: 〒290-0022 市原市西広550

シティライフよしもと係

2/28* ファクス: 0436-21-9142 メール:ちばぶらnetの専用フォームをご利用ください。

ル劇場で行われている 締切



ず、拡散しない為には効果的だそうです。

選の版 当店 あずの思いちはら 市原市糸久381-1

15分に

です!他に

も、うがいよ りも手洗いの

そうです。

マスクは予

写真は仕事復帰の2/3、ケーズデンキ市原五井店さん

にて、家電にサイン書かせていただきました!

部屋の湿度を60%ぐらいに保つのも良いのだそうです。

後は免疫力を上げておく等々、どうせ流行りに乗るなら売

A型沿ってもB型に罹患する可能性もあります!気をつ

れる方の流行りに乗りたいのに、と願うのでした。

うっぱ菅原(右)とばっしー(左)のコンビ。う っほ菅原は、2011 年より千葉県住みます芸 人として活動。イベント出演他、町役場の職 員芸人、お笑い船頭など、千葉県を盛り上げ るため様々な活動を展開している。

◆土地/291.47㎡(88.16坪) ◆健物/152.72㎡(46.19坪) ◆開散/4LDK+WIC(H22年3月装) ◆孫在/市原市北国分寺台(専任

◆土地/209.35㎡(63.32坪) ◆開取/4LDK(S56年11月第) ◆所在/市原市東國分寺台

小湊線光風台駅徒歩10分

◆土地/190.00㎡(57.47坪) ◆建物/119.79㎡(36.23坪) ◆開取/4SLDK(H31年2月完成済)◆所在/市原市西広

◆土地 / 207.78m(62.85坪) ◆建物 / 110.12m(33.31坪)

◆土地/192.11㎡(58.11坪)正珠"◆建物/118.14㎡(35.73坪) ◆開取/4SLDK(S61年3月茶) ◆所在/市原市支属分寺台 (専任)

JR内房線五井駅バス12分停歩10分

◆開取/4LDK(H元年3月製)◆所在/市原市ちはら台南

京成千原線ちはら台駅バス6分停歩3分

スルーム第)原ひに無限当り8

JR内房線五井駅



一人選用店々としたり

き開当り良好!近隣に商業損割

多く生活便利!国分寺台小学也



室クロス貼替え、LDK、ユーデ 優表替え、キッチンパネル交換

◆土地/174.22㎡(52.70坪)正味 ◆健物/128.13㎡(38.75坪)

◆所在/市原市君塚5丁目(専任)



なお住まい!! 浴室、トイレ!! フォーム清!! 駐車場増設可

広々142.62坪、生活便利 ◆主統/471.50m(142.62坪) ◆建物/133.74m(40.45坪) ◆開取/6K(S59年11月装) ◆所在/市原市青椒

◆土地/156.00m(47.19坪)正線 ◆建物/78.34m(23.69坪) ◆開取/4K(S45年12月第)◆所在/市原市郡本



◆土地/151.89㎡(45.94坪) 正味 ◆建物/97.64㎡(20.53坪) ◆開取/3LDK(S62年3月藝) ◆所在/市原市五井

◆土地 / 165.14ml(49.90坪) ◆建物 / 113.64ml(34.30坪)

JR内房線五井駅徒歩14分

◆開取/3LDK+景コーナー(H19年7月装)◆所在/市原市惣社(媒介)

JR内房線五井駅パス15分停歩3分



◆専有/53.86ml ◆パルコニー/21.38ml ◆構造/RC造4階建の1階部分 ◆開取/3DK(H6年7月版) ◆管理費/22,000円/月(修験金含) ◆所在/市原市山田橋



納!! 三方角配層の為、開刊り 段好!! 目の前公園で開放抵抗



104.76坪川 南ひな段につい 階当り良好!! カインズ、アリン

干種近隔 開当り良好

◆土地/165.00ml(49.91坪)正珠 ◆建物/120.00ml(36.30坪) ◆開取/6LDK(H5年2月簽) ◆所在/市原市中高榜 (等任 ◆土地/130.91㎡(39.60坪)正珠 ◆建物/81.76㎡(24.73坪) ◆開教/4DK(S55年11月第) ◆所在/市原市上高板 (専 JR内房線五井駅バス17分停歩10分

国分寺台 2,890万円

◆土地/157.84㎡(47.74坪)正味 ◆建物/104.75㎡(31.68坪) ◆開散/4LDK+WIC×2(H31年1月完成海) ◆所在/市原市西国分寺台(資介)

◆土地/150.00ml(45.37坪) 正味 ◆建物/93.57ml(28.30坪) ◆開取/4LDK(H元年1月第) ◆所在/市原市南国分寺台 (明

建築条件ない! 南側が広く隆当り良好!!広い敷助約181坪!! 幼・小・中学校至近

◆始目/宅地・畑 ◆現況/更地 ◆用達/第一種低層性居専用地域(建30% 容50%)



※スーパーガッツ徒歩3分!! ファッションセンターしまむら徒 参4分!! 美南角地で開当り良 好!! 建築条件なし!!

装済、クロス一部站替え、ガスコ

南西角地川 全室南向き川 注文

ム済み川 テレビドアフォン新設 壁建装済み!! 駐車場3台可!!

◆用達/第一種低層性居専用地域(建50% 容100%) ◆所在/市琢市馬立

◆管理費/19.542円/月(修積金金) ◆所在/市原市辰巳台西(専任)





◆土地/598.91m((181.17坪)

(級いっぱい自然豊かな住環境!

り、過蒸度好川 セブンイレブン3



◆土地/100.17m(30.30坤)正味 ◆地目/宅地



た」との声が、講師か

「生涯スポーツと

はレベル別に6つの班に ホテルで休み、 原を出発し、 今年は上越国際スキ とても広いス 金曜日の夜、 土曜日

民が参加して開催されま 70歳代までの市 1月2日间、 - 教室が1月25 度の

市民スキー教室 in上越国際スキー場

公益財団法人市原市体育協会

映は参加者から大変好評 滅多に見られない自 か ビデオ撮影・上





参加者からは「寒かっ

(SAJ)

1行24文字 2,400円(税別)

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合い の上ご契約ください。取引について当社では一切責任を負えません

申し込み方法

- ◆発行日の2週間前までにご連絡ください。 専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。
- ◆申込書に住所・氏名・TEL・広告文面など所定 の内容を記入後、ご返送ください。 追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
- ◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお

振込下さい。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

- ●ヤマハピアノ高価 コンドー楽器 ☎ 0120-137-512
- ●ピアノ 漆田 ☎24-0833

ションが取れた上で

口川市川

●金プラチナ商品券 相場・額面の90~98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●シツデン音楽教室 ピアノ、フルート、 バイオリン、声楽 ☎24-0833

求

●パート美容師募集 週1日からOK スウィート牛久店 ☎0436-92-2266 ●訪問理美容師募集 午前中だけ、午後だけ、週1でも 可 ステージ 20436-61-5451

営業案内

- ●ネズミ駆除 超プロが1回で完全駆除 被害はイエ ダニの発生 病原菌をまきちらす ★一戸建・アパート に限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
- ●ミシン修理承ります 90%は直ります 家庭用ミシン どこのメーカーでもOK 持ち込み修理OK 街のミシン屋いちばん館 20436-20-3483
- ●ピアノのレンタル シッデン ☎24-0833
- ●シロアリ防除 シロアリは駆除から『予防』の時代 です まずはお電話で ダスキン姉崎 ☎23-0341

●金曜ヨガ(ママヨガ) (金)14時半~15時半 サンプ

ラザ市原 お子さんと一緒に参加できるヨガ 参加費: 1回500円(3階フィットネスジム受付にて利用券購 入の上7階で)対象:0~2歳位までのお子さん連 れのお母さん 大人8名 動きやすい服装で 水分・ お子さんに必要なもの持参(お気に入りのおもちゃ や本など・ただし音の出るものは不可) 予約なし、 当日受付 ☎0436-24-1151

●ながらの春 室内楽の和音楽祭 4/3(水)14時・5 (金)14時・7(回)11時 リソル生命の森・真名カントリー クラブ特別室「むくげ」 各日4,000円(ケーキとお茶 付き)、3日間通し券1万円 日本を代表する弦楽四重 奏団『クァルテット エクセルシオ』を中心とした様々 な編成で演奏 セミナー聴講もできます 問合せ:ゴー シュ音楽院 20475-36-3774

●畑貸します 格安 大中小あり 海士有木438 三又駅より徒歩10分 権現堂にもあり

岡本 ☎090-3205-4988

●房総古代道研究会セミナー

コミュニティ

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上 ご利用ください。当社では一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。 ※掲載のお申込みはシティライフHPなどで。

https://www.cl-shop.com/customer/ またはFAXが郵送、メールで MX0436-21-9142 メール kiji@cl-shop.com

ペット情報

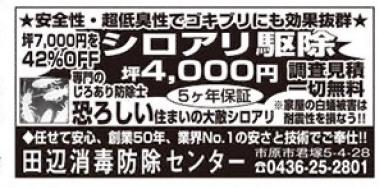
●子猫差し上げます 生後3~4カ月位 オス グ レー系トラ ワクチン2回接種済、エイズ・白血病検査 (一) 完全室内飼いで大切にしてくださる方に 市原・三沢 ☎090-7428-2510

イベント

- ●中上清絵画展 Theophany・顕現 2/23は) ~3/16出 11~19時、土曜17時まで ヒノギャラ リー (東京都中央区入船) 旧湖休 大多喜在住 パリ やニューヨークでも個展を開催 203-3537-1151
- ●猫展 2/27/対まで 11~19時 (材)休 カフェ& ギャラリーNAJA(あすみが丘) 人形、版画、木工、日 本画、フェルトの作品 ☎043-205-8817
- ●上総更級公園のイベント 寄せ植えコンテスト:作

品受付3/1(金~3回・展示50~10回・草花の寄せ 植えを各自テーマを決めて窓口に持参、サイズや品種 は問わず・無料・事前申込不要 燻製作り体験:3/ 17回13時半~15時半・段ボールをつかって手作りの 燻製機を作り、オリジナルの燻製をつくる・500円・ 先着10組・要申込 ☎0436-20-3555

- ●青葉台ふれあいサロン3月作品展示 3/1億~ 30出 山村孝子絵画展、本宮秀雄絵画展、森川澄子絵画 展、堺孝興カラー魚拓作品展、姉崎川柳会作品展、サロン 絵手紙教室の皆さんの作品展 10~16時 间網休み **☎**080-4085-5977
- ●エンジョイエアロクラブ 3/1億~毎週億 19時 半~20時半 ゼットエー武道場・市原中 大人500円 学生200円、小学生以下無料 引き続き東日本・西日本 の災害復興支援を実施 秋葉 ☎090-9014-5775
- ●かめとうさぎの会 3/2出 13~15時 辰巳公 民館 ニート・ひきこもりを考えるおしゃべり会 金子 250436-74-7617
- ●アトリエか猫とフジタマリの素敵なものづくり 3/2出~10印 10~18時、最終日15時 家具+ギャ ラリー大谷家具製作所工房 シルクスクリーンプリン トのオリジナルバッグや小物、寄木のアクセサリーや 小物家具 ワークショップ・ファブリックパネル (壁掛 け)作り:3/4月9日・先着各日8名・3,000円 20475-47-3530



市原市五井中央東1丁目8-2

●なの花コンサート&フラダンスショー 3/3回 13時開演 五井公民館

- ●大河内泰宏・安田直子陶芸展 3/3回まで 9時 半~17時半、最終日16時 ギャラリーYOYO舎(勝浦) ともに日本工芸会正会員 ☎0470-73-4448
- ●相川浩作品展 3/5例~31回 10~17時 ギャ ラリー和更堂(更級) いちはらの郷土かるた、いち はらの方言カッパ、更級日記千年紀、チバニアン関係 油絵15点、創作品など 月米休 ☎0436-98-5251
- ●認知症介護の会・はなみずき 3/7(水) 11~14 する劇団 豊田 ☎080-1223-5529 時半 カフェシオン 300円・飲物付き 昼食持参か ランチありで 朝岡 20436-24-5117
- ●楽しい詩吟体験教室・三和吟詠会 3/7は・17(日) 13~16時 サンプラザ市原 無料 誰もが知る歌謡: 民謡・唱歌などに詩吟を組み合わせ楽しく体験 初心 者~経験者 電話で要申込 当日参加可 手塚 20436-36-6558

の実態について 講師・石渡芳樹(国立歴史民俗博物館) 文献や考古学資料から奈良時代の防人の実態を読み解 く 申込不要 ☎0436-23-1098 ●ちばシニア劇団 P P K48公演 ミュージカル「東京シ

16時 サンプラザ市原 700円 東国防人(さきもり)

3/9出 13時半~

ニアオリンピック」 3/14(A) 14時開演 千葉市文 化センター・アートホール 千葉市民芸術祭参加 全席 自由・1,000円 近隣市民が参加、千葉市を拠点に活動





最新の在庫情報は ダイワオート 株束 または Goo-net ダイワオート 株束

当社



- ◆モノクロ規定枠··· 8,000円 ®卵
- ◆企画フリー枠···16,000円(級別~

シティライフ株式会社 E-mail sales@cl-shop.com

買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう

企画・制作/シティライフ株式会社 TEL.0436 (21) 9311

〒290-0022 市原市西広550 FAX.0436(21)9141

市原版

配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】 https://www.cl-shop.com

しいう本を書かれたお医者さ

歩けば9割の病気は治る

と言う。左右のバランスが崩

れ綺麗な姿勢でスムーズな歩

今からでも

おそくない

夢中になれること

始めませんか?

小さなお子様をお持ちのママが お子様と一緒にご参加いただける

日頃のストレスを発散しませんか?

i3階フィットネスジム受付にて利用券をお買い求めの上

🔣 0歳~2歳位までのお子様連れのお母さん

持ち物 動きやすい服装、飲み物、音の出ないお気に入りのおもちゃ

お問い合せ サンプラザ市原 ☎24-115

お子様に必要なもの(食べ物不可、予約は行っておりません、女性規定

ようなヨガ教室を開催中。

たまには自分時間を作って

6 毎週金曜日/14時30分~15時30分

所)サンブラザ市原 7階 多目的室1

7階にお越しください。

500円

大人8名 大人8名

節 宮沢 恵 先生

が出来ていなかったり、す

2019年2月23日 土市原版 4

地域で守ろう子どもの安全

| 改強化、体温調整、血行促進、

、トレス解消、脂肪燃焼など

■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com

は人にとってとても大事で

もいますが、歩くという行

。大学教授での講演でも筋

■記事・情報は…kiji@cl-shop.com

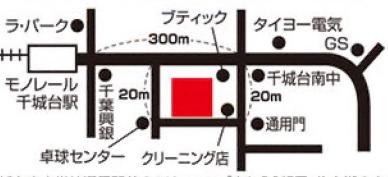












http://kutsu-family.com/ 靴のファミリー 〇、スマ赤対応 クレジットカードもご利用できます。









合ってきた靴のファミリーの 足になんらかの原因があり、 000人以上の方々と向き 趾・腰痛・膝痛・ウオノメ・ 様々な悩みを抱えている9

れます。そこで重要になるの 腰など各所の痛みも緩和さ 然と筋肉量も増えるので膝

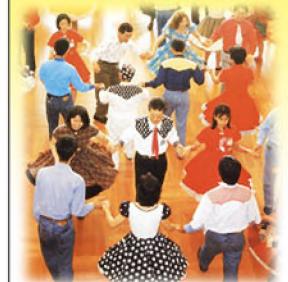
みや冷えに効果的。そして 出来ていないなど人それぞ 動しているので、正しい姿 くく血流も正常になり、 です。足裏の筋肉は全身と か上がり免疫力も高まりむ で歩くことが出来れば疲れ

スリットが色々と紹介されて

で200円割引 ティライフ見た (3月末まで「シ

チェックと足裏の計測、そしてインソールの 作製もしてくれます。そして、 感動し購入するという機能靴ストレッチ 腰の痛みも和らいだ」など、ほとんどの人が カーも推奨している。最近ではセミ ナーとシューフィッターによる歩行 「疲れない、歩

歩くのが辛かった私が、今ではいきいきウォーキング♪ もつと早く来れば良かった』の声多数!!



本験においでください! 大歓迎

3/28 未 4/4 時間 18:30~20:45 金場 八幡公民館 講堂

- 音楽に合わせて歩くだけ!
- 愉快で楽しいウォーキング感覚のダンス! 若い方、中高年、ご夫婦、カップルでも楽しめます。

会費/月1,000円(練習期間5ヶ月間)

※入会時テキスト・バッジ代として2,500円 市原ファミリースクエアーズ

八幡宿駅ギャラリーにも3/21~3/31展示してますのでご覧ください。





●授業料【月4回】7.560円~(税込)GPS校 4.000円~(税込) 福増幼稚園付帯施設GPS校も**同時募集!**

●授業料【月2回 1回90分】 10.800円(税込)

市原市千種3-3-12 青柳ドラックセイムス前 IEI • FAX 0436-23-3219



IB English 五井校

△ 230436-22-0122

市原市で出張教室開講!

場】市原市市民会館(会議室3) 市原市惣社1-1-1 【受講料】89,990円※税別·教材費込無料2有車通学OK)

市原市教室5月生

【介護過程Ⅲ通学日程】

5/16 • 5/23 • 5/30 • 6/6 • 6/13

【介護過程Ⅲ通学日程】

三幸福祉カレッジ **20120-294-350** お問合 お申込 千葉県船橋市本町7-11-5 KDX船橋ビル6階

WEBサイトは

